



**C.A.I. VARESE  
SCUOLA DI ALPINISMO E SCI ALPINISMO  
"REMO E RENZO MINAZZI"**

## **55° Corso di Alpinismo su Roccia e Ghiaccio – anno 2011**

**Direttore:** Angelo Medici (IA)

**Vice Direttori:** Alessandro Jessula (ISA, IA )

La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "Remo e Renzo Minazzi" propone, per l'anno 2011, un Corso base di Alpinismo su Roccia e Ghiaccio. Il Corso è rivolto a tutti gli appassionati della montagna, che intendono ampliare le proprie conoscenze e capacità tecniche per affrontare in autonomia e sicurezza scalate di media difficoltà su roccia e ghiaccio.

Durante l'intero svolgimento del Corso l'insegnamento e l'esercizio delle tecniche di arrampicata su roccia e ghiaccio, delle tecniche di assicurazione ed auto-assicurazione si svolgeranno in ambienti diversi e didatticamente appropriati allo scopo, in particolare in media ed alta montagna.

Agli Allievi è pertanto richiesto un buon allenamento di base, che garantisca una adeguata resistenza fisica agli sforzi previsti dall'attività alpinistica, nonché impegno costante ed assidua ed attenta partecipazione alle lezioni sia teoriche, sia pratiche.

### **REGOLAMENTO**

Per partecipare al Corso è necessario:

- essere **soci del CAI**, in regola con il tesseramento per l'anno di effettuazione del Corso; si raccomanda, all'atto dell'iscrizione o del rinnovo dell'associazione, di scegliere l'opzione per l'estensione dell'assicurazione infortuni ai massimali maggiori (costo 4 €);
- avere almeno **18 anni compiuti alla data di inizio del Corso**;
- avere pagato la **quota di iscrizione di € 220,00**, che comprende: eventuale integrazione della copertura assicurativa per le uscite pratiche sul terreno, l'ingresso alla palestra (per le sole serate in programma), manuali e dispense tecniche, l'uso del materiale collettivo; sono escluse le spese relative agli spostamenti ed ai pernottamenti nei rifugi;
- presentare un **certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica**, valido per tutta la durata del Corso;
- una **preparazione fisica** sufficiente ad effettuare **gite giornaliere di 7-8 ore complessive**.

**Le domande** di iscrizione saranno raccolte nella sera di **martedì 15 Marzo 2011**, a partire dalle ore 21.00 presso la sede del CAI Varese.

**Il numero massimo di partecipanti è fissato a 12 allievi.**

**Materiale personale minimo richiesto** (potrà essere acquistato dopo la prima lezione): casco, imbracatura bassa, scarpette d'arrampicata, **3 chiodi da roccia**, 5 moschettoni a ghiera, piastrina multiuso/discensore, ca. 6 m di cordino da 6mm di diametro e 6 metri da 8mm di diametro, scarponi adatti per l'alta montagna (ghiaccio/neve), piccozza per alpinismo classico, ramponi a 12 punte per alpinismo classico, zaino, abbigliamento adatto.

La Direzione del Corso si riserva la **facoltà di effettuare una selezione, sulla base del curriculum presentato dai candidati**, nel caso il numero di iscrizioni fosse superiore al numero massimo di partecipanti prestabilito.

La Direzione del Corso si riserva la **possibilità di modificare date e luoghi** delle salite alpinistiche e delle esercitazioni, in base alla situazione nivo-meteorologica.

La Direzione del Corso si riserva la **facoltà di allontanare, in ogni momento, quegli allievi che si dimostrassero non idonei al proseguimento, in sicurezza, della frequenza al Corso**.

**Le lezioni teoriche** si svolgeranno presso la Sede del CAI Varese, in via Speri della Chiesa Jemoli, 12, con inizio alle ore 21.00.

**La Scuola non si assume alcuna responsabilità per eventuali incidenti che dovessero verificarsi durante lo svolgimento del programma.**

Tutti gli allievi sono invitati a partecipare alle **serate culturali organizzate dalla Sezione**, in particolare durante il periodo di svolgimento del Corso.

## **PROGRAMMA DEL CORSO**

### **Lezioni Teoriche ore 21.00 (in sede salvo eccezioni indicate)**

17 Marzo 2011	apertura del corso, materiali ed equipaggiamento (Sede CAI)
24 Marzo 2011	topografia (Sede CAI)
30 Marzo 2011	arrampicata : tecnica di base (Palestra Lezard)
7 Aprile 2011	nodi e verifica attrezzatura personale (Sede CAI)
14 Aprile 2011	geologia e glaciologia (Sede CAI)
27 Aprile 2011	arrampicata: impostazione e preparazione atletica (Palestra Lezard)
5 Maggio 2011	pronto soccorso e alimentazione (Sede CAI)
12 Maggio 2011	meteorologia (Sede CAI)
19 Maggio 2011	catena di sicurezza (Sede CAI)
26 Maggio 2011	neve valanghe (Sede CAI)
9 Giugno 2011	preparazione della salita (Sede CAI)
16 Giugno 2011	storia dell'Alpinismo (Sede CAI)
da definire	cena di fine corso

### **Esercitazioni Pratiche**

27 Marzo 2011	uscita di introduzione e verifica (M Barro) lettura della carta topografica topografia ed orientamento
10 Aprile 2011	tecnica di arrampicata su roccia Campo dei Fiori ancoraggi assicurazione ed auto-assicurazione
17 Aprile 2011	prove di tenuta di una caduta Campo dei Fiori discesa a corda doppia e risalite sulla corda
1 Maggio 2011	movimento della cordata Campo dei Fiori
15 Maggio 2011	arrampicata su granito Val Maggia
4-5 Giugno 2011	tecniche di assicurazione su ghiaccio tecniche di progressione e arrampicata su ghiaccio Ghiacciaio del Rodano Furka
18-19 Giugno 2011	salita alta montagna rif Vigevano Monte Rosa ?
26-27 Giugno 2011	salite in alta montagna - roccia Rif. Piansecco Val Bedretto?